

Dejar de fumar antes de los 35 iguala el riesgo de muerte con los no fumadores

- Un nuevo estudio muestra que los daños del tabaquismo se pueden reparar y que el efecto es mayor cuanto antes se deja el hábito



Una joven de 23 años fuma tabaco de liar, en un descanso de sus estudios en el Campus de la USC (Universidade de Santiago de Compostela), el lunes.

Tabaco Salud Epidemiología Cáncer Enfermedades respiratorias Ciencia Tabaquismo Enfermedades

<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2022-11-08/dejar-de-fumar-antes-de-los-35-igual-a-el-riesgo-de-muerte-c...>

Daniel Mediavilla

Martes, 08 noviembre 2022

Mientras aprendemos, los humanos cometemos muchos errores. Durante un tiempo, como en casi todos los inicios, esos errores son más fáciles de reparar y con la salud sucede lo mismo. Los malos hábitos, al menos en el principio de la vida, pueden revertirse, reduciendo los daños a largo plazo hasta dejarlos en los propios de una persona envejecida tras una existencia saludable.

Esta es la conclusión de muchos estudios que han tratado de calcular el momento en que dejar de fumar puede igualar, a largo plazo, el riesgo para la salud de alguien que fumó de joven y el de alguien que no ha fumado nunca. En el último de estos trabajos, en el que se recogió información de más de medio millón de personas en EE UU y se ha publicado en *Jama Network Open*, se ha calculado que las personas que dejan de fumar antes de los 35 tienen, a largo plazo, un riesgo de mortalidad similar al de las personas que no han fumado nunca. A partir de ahí, aunque siempre se obtienen beneficios de abandonar el tabaco, los ex fumadores ya tienen desventajas frente a los que nunca fumaron. Según explican los autores, dejar de fumar antes de los 45 está asociado con reducciones de alrededor del 90% del exceso de riesgo de mortalidad comparado con los que siguen fumando y de un 66% cuando se consigue dejar de fumar antes de los 64.

En el mismo estudio, que ha recogido información desde 1997 a 2018, entre personas de 25 a 84 años, se estima que, comparado con personas que nunca han fumado, quienes fuman hoy

multiplican por tres la mortalidad total, en el caso de la población blanca, y la doblan, en el caso de la población negra o hispana. Los autores, liderados por Blake Thompson, de la Sociedad Americana del Cáncer en Georgia (EE UU), calculan que “si asumimos que las asociaciones en este informe son causales, más del 40% de las muertes de los que fumaron en algún momento de su vida y un 60% de los fumadores actuales se podrían atribuir al **tabaco**”. Entre los principales problemas que se reducirían serían las muertes por cáncer, las cardiovasculares o las respiratorias.

Los resultados son similares a los de otros trabajos parecidos que han tratado de estimar el daño reversible del **tabaco** adelantando el momento de abandonarlo. Un estudio realizado con más de un millón de mujeres en Reino Unido y publicado en *The Lancet* calculaba que dejar de fumar antes de los 40 reducía el riesgo de muerte asociado al **tabaco** en un 90% y casi lo reducía a cero si eso se hacía antes de los 30.

Joan Soriano, científico del Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital de la Princesa (Madrid), explica que los mecanismos por los que el **tabaco** hace daño son múltiples, “porque al fumar se inhalan nicotina y 4.000 sustancias más” y “al dejar de fumar cesa esa exposición” y, con ella, “el daño directo de la nicotina, la inflamación aguda, la acumulación de metales pesados y materiales oncotóxicos o el acortamiento de los telómeros. Explorar cómo se inician y se revierten estos mecanismos “es muy relevante, pero muy difícil”, reconoce Soriano, que añade que esta investigación “no explora los mecanismos, sino las consecuencias de fumar y los beneficios de dejarlo”. Lo más importante, cree el experto, es que el daño empieza ya con el primer cigarrillo fumado y se acumula con los años y los paquetes fumados, “pero la buena noticia es que el daño no es irreversible y que dejarlo es más fácil y más beneficioso hoy que mañana, porque los beneficios empiezan a los pocos días de dejar de fumar”, resume.

Para los expertos, en todo caso, es importante recalcar que esto no significa que una persona joven pueda fumar sin consecuencias hasta una determinada edad, ya que el daño se produce en todas las edades. Esteve Fernández, director de la Unidad de Control del **Tabaco** del Instituto Catalán de Oncología (ICO), Hospitalet de Llobregat (Barcelona), sí cree que estos datos se pueden utilizar en positivo para mostrar los beneficios de dejar de fumar a cualquier edad. “Hay factores que se notan muy rápido, como dejar de toser, pero es que además en un año el riesgo de infarto se reduce a la mitad, que es algo que puede que no se note de forma directa”.

Además, a partir de una edad en la que se empiezan a tener más enfermedades, dejar de fumar también es positivo. “Hay pacientes con cáncer a los que algunos médicos no les piden que dejen de fumar porque ya tienen esa dolencia, pero sabemos que un paciente de cualquier enfermedad reduce el riesgo de una intervención quirúrgica, porque fumar empeora la cicatrización, o la radioterapia, por ejemplo, funciona peor, porque la irrigación de los tejidos es peor”, señala Fernández, también catedrático de Salud Pública de la Universidad de Barcelona.

Las cifras del daño producido por el **tabaco** son descomunales. Un estudio de 2018 estimó que en España, cada año, fumar roba más de un millón de años de vida a sus habitantes. Sin embargo, según señala Soriano, “el fumador no es el culpable sino la víctima de una industria tabaquera muy poderosa e influyente y utiliza tácticas para mantener e incrementar su cuota de mercado, incorporando fumadores para sustituir a los que pierde”. Otros expertos, como Luis Paz-Ares, jefe de

oncología del Hospital 12 de Octubre de Madrid y ex fumador, recuerda con frecuencia que se debe evitar tratar el tabaquismo como un vicio y facilitar el acceso “a tratamientos para dejar de fumar, a los medicamentos y a las clínicas que pueden ayudar a conseguirlo”, algo que ahora, según él, ni siquiera se hace con personas que lo necesitan con urgencia, como las personas que acaban de tener un infarto. Estudios como el que se acaba de publicar muestran que dejar de fumar y lograrlo cuanto antes tiene enormes beneficios para la salud y cualquier apoyo para conseguirlo tendrá unos efectos directos sobre la salud pública.

*Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en Facebook , Twitter e Instagram .*